

## **Адаптация первоклассников к школьному режиму**

Ваш ребенок пошел в школу. Теперь у него появилась новая роль, которую он должен будет выполнять – роль школьника.

Очень сложным для первоклассника является период адаптации к школе. Обычно он составляет от 4 до 7 недель.

В этот период некоторые дети очень шумны, кричат, на уроках часто отвлекаются, другие излишне робки, стараются держаться незаметно, зажаты, смущаются, когда к ним обращается учитель: у некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, вдруг возрастает интерес к играм, игрушкам, книжкам для совсем маленьких детей, увеличивается количество заболеваний.

Все эти нарушения вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, значительным увеличением и усложнением тех требований, которым ребенок должен отвечать.

### **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В НАЧАЛЕ ОБУЧЕНИЯ:**

1. Резкое изменение режима дня.
2. Напряженная умственная деятельность.
3. Новые взаимоотношения с людьми.

В организме ребенка также происходят изменения.

В младшем школьном возрасте формируются все изгибы позвоночника, энергично растет мышечная масса, сила ее. Крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности, что необходимо учитывать при обучении письму.

Окостенение фаланг рук заканчивается к 10-12 годам. Поэтому младший школьник с трудом справляется с письменными заданиями. Следовательно, перегрузка письменными заданиями в 1-2 классах не рекомендуется. А родители в этом случае стараются как можно больше

заставлять ребенка писать. Между тем, куда лучших результатов можно добиться, научив ребенка вязать спицами (лучше толстыми).

- Можно выполнять «мужскую» работу – забивание мелких гвоздей, выпиливание, выжигание;
- рисование (особенно раскрашивание), лепка.

Занятия же собственно письмом должны быть сведены к минимуму.

Большинство детей адаптируются к школе достаточно быстро, однако есть первоклассники, у которых этот процесс затягивается, а у некоторых полноценной адаптации к школе на первом году обучения так и не происходит. Такие дети часто и долго болеют, причем болезни во многом носят психосоматический характер: эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.

Некоторые дети невеселы уже по утрам, выглядят переутомленными, у них появляются головные боли и боли в области живота. Часто у таких детей нарушается сон. Страх перед предстоящей работой в классе столь велик, что ребенок в решающие дни совсем не может идти в школу. У него по утрам развивается рвота.

Нередки случаи, когда трудности ребенка в адаптации к школе были связаны с отношением родителей к школьной жизни, школьным успехам ребенка. Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребенку в школе будет плохо (например, бывает такое высказывание « Будь моя воля, ни за что не отдала бы его в школу. Мне до сих пор первая учительница снится в страшных снах», опасения, что ребенок будет простужаться, болеть. С другой стороны, это ожидание от ребенка только очень высоких достижений и активное демонстрирование ему своего недовольства тем, что он с чем-то не справляется.

Часто наблюдается состояние школьной тревожности, которая выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников.

Одной из крайних форм школьной тревожности является «хроническая неуспешность». Как правило, в ее истоке лежит неуспешность случайная, постоянной ее могут сделать завышенные претензии родителей к школьным

делам ребенка. Даже легкое задание покажется непосильным, если малыш приходит из семьи с чувством, что он «не соответствует», не отвечает тем ожиданиям, о которых ему ежедневно напоминают родители. Неизбежные неудачи могут привести к растерянности, ребенок думает не о решении, а заранее переживает неудачу. Возникает порочный круг, который чем дальше, тем сложнее разомкнуть. И здесь первый, многократно забываемый совет:

### **НЕЛЬЗЯ РУГАТЬ РЕБЕНКА ЗА НЕУДАЧИ!**

Может возникнуть иногда проблема «сильного ученика». У таких детей хорошо развит интеллект, а воля имеет низкий уровень развития. Эксплуатируется, как правило, сильная сторона. Поэтому надо приучать к самостоятельной работе по заданию учителя.

### **ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ:**

1. Когда ребенок в дошкольном детстве не приучен ограничивать свои желания, преодолевать трудности, и у него сформировалась установка на отказ от усилия. Поскольку школа требует от ребенка постоянных усилий преодоления трудностей, то у него возникает активное противодействие учению.
2. Активное нежелание учиться встречается у тех детей, у которых сформирован страх перед школой.
3. У тех школьников, которым рисовали школьную жизнь в радужных тонах. Столкновение с реальностью в этих случаях может вызвать настолько сильное разочарование, что у ребенка возникает резко отрицательное отношение к школе.